

Benutzerhandbuch

Dieses Handbuch verwenden

Vielen Dank für den Erwerb dieses SRB Skirollers.

Dieses Gerät beruht auf der herausragenden Technologie und den hohen Standards von Ski- Roller- Barthelmes und bietet ein optimales Training im Sommer in hoher Qualität.

Dieses Benutzerhandbuch wurde speziell entwickelt, um Schritt für Schritt die richtige Benutzung des Skirollers zu erlernen.

Lesen Sie den folgenden Abschnitt zuerst

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und dieses Benutzerhandbuch vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch, um seine sichere und sachgemäße Verwendung zu gewährleisten. Bilder und Darstellungen in diesem Benutzerhandbuch können vom Erscheinungsbild des tatsächlichen Produkts abweichen.

SRB ist nicht haftbar für eigenmächtige Veränderungen der Werkseinstellung oder Austausch von Bauteilen am Skiroller die durch den Benutzer verursacht werden.

Auf www.ski-roller.de haben Sie die Möglichkeit, sich über die aktuellen Standards und Neuheiten von SRB zu informieren.
Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

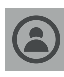
Zeichenerklärung



Hinweise: Hinweise, Tipps zur Verwendung oder Zusatzinformationen



Achtung: Situationen, in denen Ihr Skiroller beschädigt werden könnte



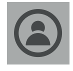
Vorsicht: Situationen, in denen Sie sich oder andere gefährden könnten.

Auspacken

Vergewissern Sie sich, dass der Produktkarton die folgenden Artikel enthält:

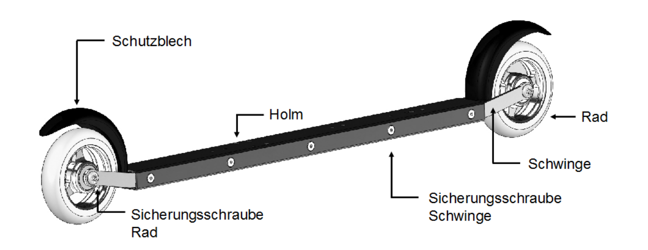
1. **SRB Skiroller**
2. **Multifunktionsöl 25ml**
3. **Benutzerhandbuch**

Vor dem ersten Training



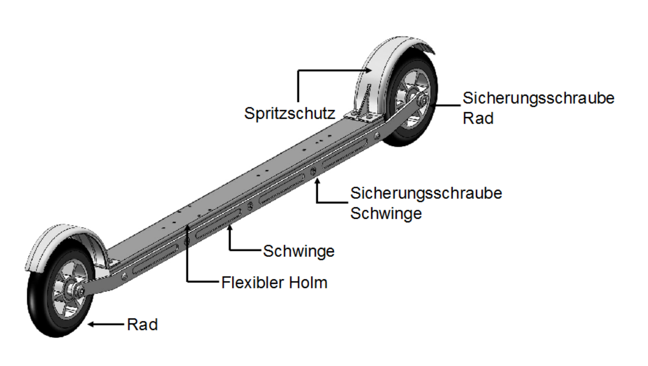
Bevor Sie Ihren Skiroller das erste Mal verwenden, prüfen Sie die Räder auf festen Sitz.

ALUMINIUM – HOLM

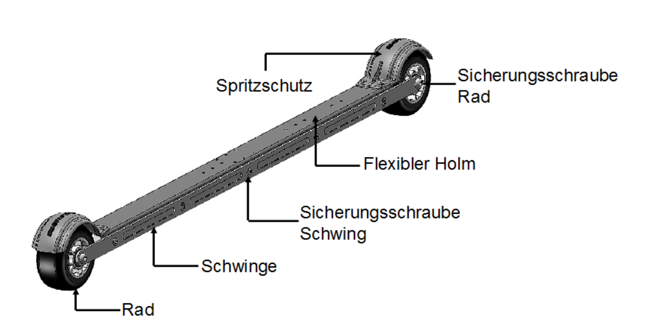


Bauteile

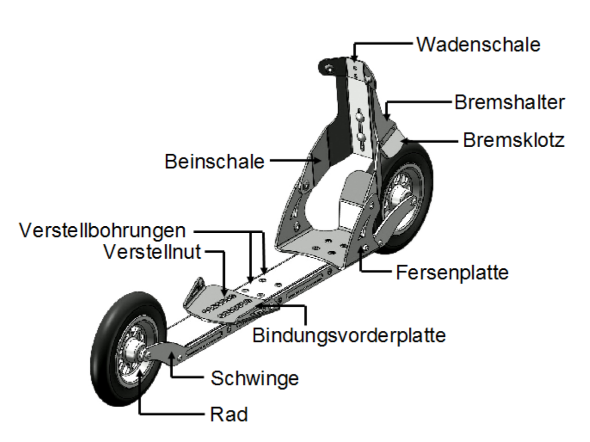
FLEX – HOLM SKATING



FLEX – HOLM CLASSIC



XRS CROSSROLLER





Wir empfehlen das erstmalige Laufen mit einem SRB Skiroller auf einer ebenen und vor allem trockenen und sauberen asphaltierten Strecke.

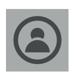


Vergewissern Sie sich nach dem ersten Gebrauch auf festen Sitz der Räder und ziehen diese notfalls nach.



Kontrollieren Sie die maximale Gewichtsbegrenzung von 95 kg

Warnhinweis



Es sollte immer eine Schutzausrüstung (Hand/ Handgelenkschutz, Knieschutz, Kopfschutz und Ellenbogenschutz) und reflektierende Vorrichtungen getragen werden

Trainingsgelände



Der SRB Skiroller darf nur auf ausgewiesenen gut asphaltierten Rollerstrecken sowie auf gut asphaltierten Radwegen benutzt werden.



Die Ausnahme bilden hier unsere Crossmodelle. Diese können auf sehr gut ausgebauten und befestigten Waldwegen benutzt werden.

Skirollertraining

Skiroller gibt es schon seit vielen Jahrzehnten. Sie wurden ursprünglich für den Leistungssportbereich entwickelt und sind seither ein fester Bestandteil des Sommertrainings eines jeden Skilangläufers.

Dabei wird das Training auf den Skirollern genutzt, um die konditionellen Fähigkeiten und die einzelnen Langlauftechniken zu verbessern.

Die Anpassung an das Schneetraining im Winter kann problemlos erfolgen.

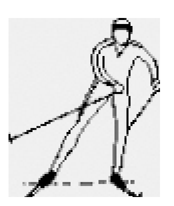


Mittlerweile ist der Skiroller als Trainingsgerät nicht mehr nur dem Leistungssport vorbehalten. Es finden sich immer mehr Breiten- und Hobbysportler, welche Begeisterung an dieser Sportart gefunden haben. Dadurch hat sich der Rollskisport zu einer eigenständigen Sportart, mit einer selbstständigen Wettkampftätigkeit entwickelt.

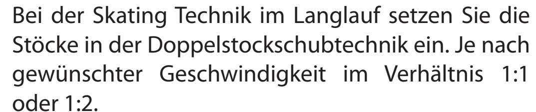


Aufgrund der besonderen Bewegungsstruktur des Skirollerlaufens ergeben sich eine Vielzahl von positiven Effekten auf den menschlichen Organismus und des Muskel-Skelettsystems. Diese lassen sich unter fachgerechter Anleitung auch für den präventiven und rehabilitativen Bereich nutzen. So kann Skirollertraining im Besonderen für orthopädisch- traumatologische Patienten, z. B. im Sinne eines sensomotorischen Beinachsentrainings oder eines Rumpfstabilisationstrainings ein abwechslungsreiches und doch zielgerichtetes Training bieten.

Skating



Bei der Skating-Technik im Langlauf richtet sich der Oberkörper nicht nach vorne, sondern seitlich zur Laufrichtung. Zusätzlichen Schwung erhält der Langläufer durch den Doppelstockschub, den er – je nach Stil bei jedem oder nur bei jedem zweiten Beinabstoß ausführen kann. Die Skating-Technik im Langlauf bezeichnet man auch als „Schlittschuhschritt".

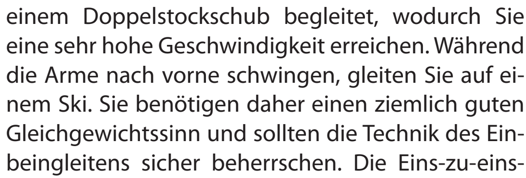


1:1 und 1:2 Technik

Bei der Skating Technik im Langlauf setzen Sie die Stöcke in der Doppelstockschubtechnik ein. Je nach gewünschter Geschwindigkeit im Verhältnis 1:1 oder 1:2.







Die Eins-zu-eins-Technik

Bei dieser Langlaufvariante wird der Beinabstoß von einem Doppelstockschub begleitet, wodurch Sie eine sehr hohe Geschwindigkeit erreichen. Während die Arme nach vorne schwingen, gleiten Sie auf einem Ski. Sie benötigen daher einen ziemlich guten Gleichgewichtssinn und sollten die Technik des Einbeingleitens sicher beherrschen. Die Eins-zu-eins-Technik ist ideal für Langlauf in ebenem Gelände und wenn es leicht bergauf geht.



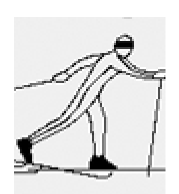
Die Eins-zu-zwei-Technik

Bei der Eins-zu-zwei-Technik erfolgt nur auf jeden zweiten Beinabstoß auch ein Doppelstockschub. Das heißt, dass Sie Ihre Stöcke erst dann wieder einsetzen, wenn Sie sich erneut mit demselben Bein abstoßen. Ob Sie sich dabei für das linke oder rechte Bein entscheiden, bleibt Ihnen überlassen. Durch den sparsamen Stockeinsatz werden die Gleitphasen beim Langlauf länger, so dass Sie Kraft sparen können. Nutzen Sie die Technik deshalb, wenn es leicht bergab geht und wenn Sie ohnehin schon mehr Schwung haben als sonst.

Die Kombination macht´ s

Beide Varianten im fließenden Wechsel miteinander kombinieren. Wenn Sie beispielsweise mit 1:1 beginnen und in die „langsamere" Variante wechseln wollen, lassen Sie einfach einen Stockschub aus und legen Sie mehr Schwung in die Arme. Umgekehrt nehmen Sie einen Stockeinsatz hinzu und reduzieren den Armeinsatz wieder.

Classic



Ähnlich wie beim Nordic Walking gilt auch beim klassischen Langlauf der so genannte Doppelstockschub als Grundlage der Fortbewegung. Stechen Sie dazu Ihre Stöcke gleichzeitig auf den Asphalt links und rechts neben den Roller ein, verlegen Sie Ihr Gewicht auf die Stöcke und beugen sie sich mit dem Oberkörper leicht nach vorn. Jetzt stoßen Sie sich mit aller Kraft ab und richten Ihren Körper wieder gerade auf, während Sie über den Asphalt gleiten. Anschließend wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf.

Der Diagonalschritt

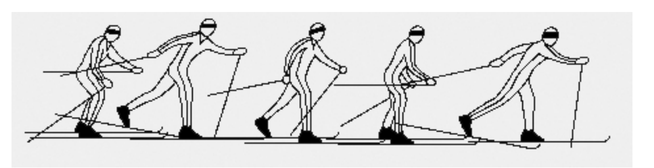
Wie beim Gehen ohne Skier bewegen Sie abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Im Gegensatz zum Doppelstockschub trägt hier die Beinarbeit aktiv zur Gleitbewegung bei.

Und so funktioniert es Schritt für Schritt:

Setzen Sie den rechten Fuß auf. Er ist bereit zum Abstoßen. Gleichzeitig setzt der linke Stock ein, um den Rumpf aktiv zu unterstützen. Der linke Fuß und die rechte Hand beenden gerade die Abstoßphase. Der Fuß löst sich vom Boden und die Hand öffnet sich.

Nun schwingen Sie das linke Bein und die rechte Hand nach vorn zum nächsten Abstoßen

der Gleitphase drücken Sie sich am Stock ab und die Hand öffnet sich. In Der Druck bleibt weiter auf der Schlaufe, bis der gestreckte Arm sich hinter dem Gesäß befindet





In der Gleitphase drücken Sie sich am Stock ab und die Hand öffnet sich. Der Druck bleibt weiter auf der Schlaufe, bis der gestreckte Arm sich hinter dem Gesäß befindet

Ausweichen in der Fahrt



Wenn es bergab geht oder Sie mit hohem Tempo unterwegs sind, ist die folgende Ausweich- Variante zu empfehlen:

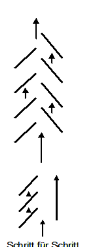
Scheren sie mit einem Ski in die neue Richtung aus. Verlagern Sie Ihr Gewicht und ziehen Sie dann das andere Bein nach.

Ist das Tempo hoch genug und stimmt ihr Gleichgewicht, dann gleitet der zuerst ausgescherte Ski dabei über die neue Spur hinaus, den zweiten können Sie in die innere Spur setzen.

Ziehen Sie dann im nächsten Schritt den ersten Ski wieder näher zu sich auf die richtige Spur heran.

Bremstechniken - Ohne Bremse

Step by Step





Bei dieser Bremstechnik wird der Skiroller leicht schräg vor dem Körper auf den Asphalt getippt. Durch das abwechselnde Auftippen des linken und rechten Skirollers wird so die Geschwindigkeit reduziert. Gehen Sie dabei leicht in die Hocke und lehnen dazu den Oberkörper leicht nach vorn. Dies bringt Stabilität und ein sicheres Abbremsen.

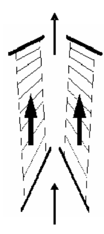


Bei erhöhter Geschwindigkeit **NUR** den linken oder rechten Roller solange einsetzen bis die Geschwindigkeit so reduziert ist, bis das andere Bein gefahrlos bei reduzierter Geschwindigkeit mit eingesetzt werden kann.



Bitte nur kurz einen Roller auftippen!!!

Schneepflug





Bei der Schneepflugtechnik wird der Skiroller V-förmig auf den Asphalt gedrückt. Hierbei ist es wichtig leicht in die Knie zu gehen und den Oberkörper etwas nach vorne zu lehnen. Diese Haltung bietet optimale Stabilität und bringt ein sicheres Abbremsen. Die Arme werden leicht nach vorne gehalten und sichern so eine eventuelle Gefahrensituation ab.



Bei erhöhter Geschwindigkeit mit einer spitzen Rollerhaltung beginnen. Bei reduzierter Geschwindigkeit können Sie dann den Winkel der Skiroller erhöhen um eine größere Bremswirkung zu erzielen.



Bei dieser Bremstechnik entsteht ein Druck am Roller und Bindungsschuh. Den Skiroller gegen den Druck drücken!!!

Bremstechniken - Mit Bremse

SRB Bremse



Bei dieser Bremstechnik muss der mit einer Bremse versehene Skiroller nach vorne geschoben werden. Durch das nach vorne schieben des Skirollers berührt das Wadenbein den Bremshebel. Dieser berührt mit seiner Bremsrolle das Rad. Der Skiroller bremst und reduziert so die Geschwindigkeit.

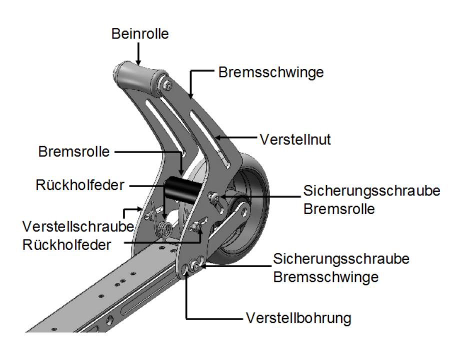


Hier ist die Körperhaltung sehr wichtig. Lehnen Sie den Oberkörper etwas nach vorn und gehen Sie leicht in die Knie. So wird eine hohe Stabilität bei dem Bremsvorgang erreicht.



Die Arme werden leicht nach vorne gehalten und sichern so eine eventuelle Gefahrensituation ab.

Die SRB Bremse



Die SRB Skirollerbremse kann über mehrere Möglichkeiten an der Bremse verstellt werden. Über diese Einstellungsmöglichkeiten können Sie die Bremse individuell auf sich einstellen.



Verstellpunkten an der Bremse:

- Verstellschraube Bremsrolle
- Verstellschrauben Rückholfeder
- Sicherungsschraube Bremshebel

Über diese Verstellpunkte lässt sich die Bremse individuell an Sie anpassen. Hierbei müssen Sie beachten: Wenn Sie den Fuß zum Bremsen nach vorne schieben, muss ein spürbarer Druck auf Ihren Schuh wirken.



Vor dem Einstellen bitte alle Verstellpunkte leicht lösen!!!

Einstellen der Bremse



1. Einstellen des Bremshebels: Stellen Sie den Bremshebel über die Sicherungsschraube Bremshebel so ein, dass die Beinrolle bei leicht in den Knien gebeugter Körperhaltung an Ihrem Schuh anliegt. Wenn dies über die Werkseinstellung nicht realisiert werden kann, nehmen Sie eine zu Ihnen passende Verstellbohrung.

2. Einstellen der Bremsrolle: Stellen Sie die Bremsrolle so ein, dass diese bei aufrechter Körperhaltung das Rad leicht berührt.
Diese Einstellung wird über die Bremsnut vorgenommen, indem Sie die Bremsrolle individuell nach oben oder unten verschieben können.

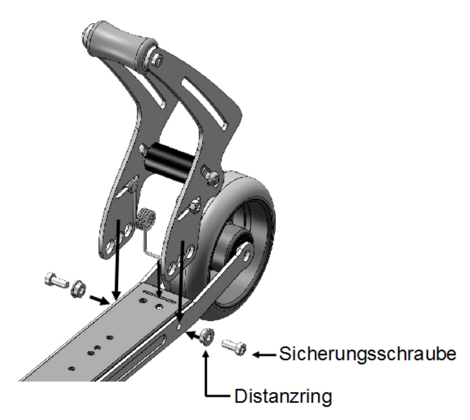
3. Einstellen der Bremsfeder: Über die Bremsfeder verstellen Sie noch einmal den Winkel des Bremshebels.





Nach dem Einstellen alle Verstellpunkte handfest anziehen!!!

Montieren der Bremse





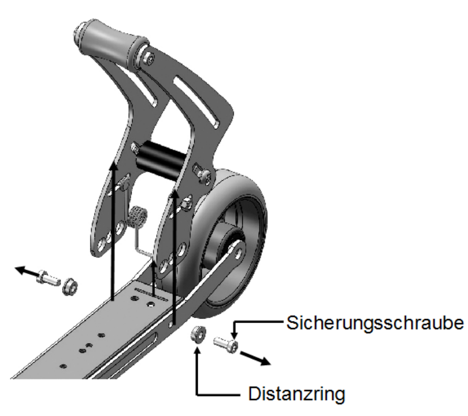
1. Gesamte Bremse auf den Holm (Bremsfeder muss in die Nut) setzen

2. Sicherungsschrauben links und rechts mit Distanzringen befestigen



Sicherungsschrauben handfest anziehen!!!

Demontieren der Bremse





1. Sicherungsschraube Bremshebel links und rechts heraus drehen

2. Gesamte Bremse nach oben heraus ziehen



Bitte beachten:
Bremse nicht zu oft demontieren!!!

Bremsen mit einem XRS Crossroller





Bei dieser Bremstechnik muss der mit einer Bremse versehene Skiroller nach vorne geschoben werden. Durch das nach vorne schieben des Skirollers berührt das Wadenbein den Bremshebel. Dieser berührt mit seiner Bremsrolle das Rad. Der Skiroller bremst und reduziert so die Geschwindigkeit.

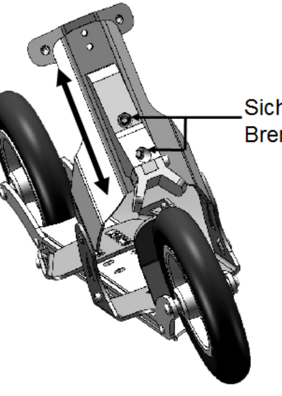


Hier ist die Körperhaltung sehr wichtig. Lehnen Sie den Oberkörper etwas nach vorn und gehen Sie leicht in die Knie. So wird eine hohe Stabilität bei dem Bremsvorgang erreicht.



Die Arme werden leicht nach vorne gehalten und sichern so eine eventuelle Gefahrensituation ab.

Einstellen der XRS Crossroller Bremse



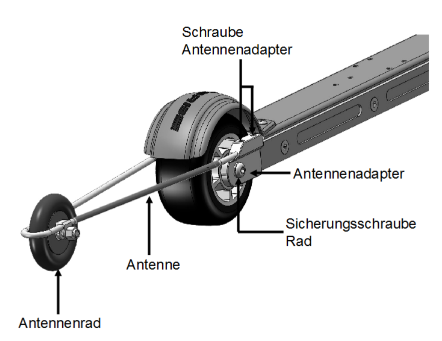


1. Sicherungsschrauben Bremse leicht lösen
2. Bremshalter mit Bremsklotz nach oben und unten in der Bremsnut verschieben

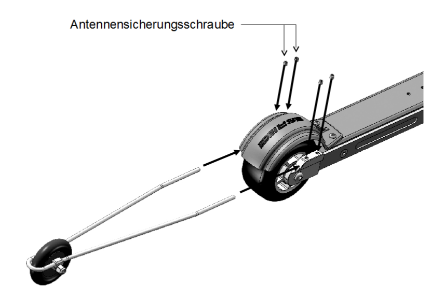


Nach dem Einstellen alle Verstellpunkte handfest anziehen!!!

Skiroller mit Antenne



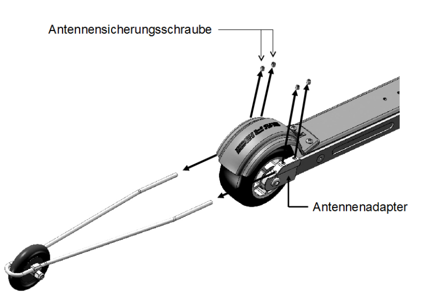
Montieren der SRB Antenne





1. Antennendraht in die Antennenadapter montieren
2. Sicherungsschraube Antenne montieren

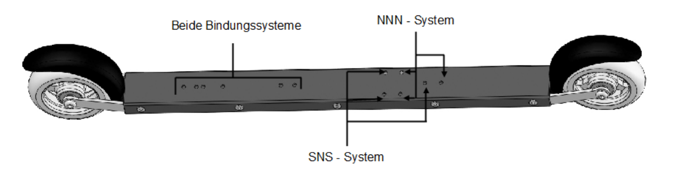
Demontieren der SRB Antenne





1. Sicherungsschraube Antenne demontieren
2. Antennendraht aus Antennenadapter demontieren

Bindungsmontage





SRB Skiroller bietet vom Werk aus die Möglichkeit beide Bindungssystem (SNS/ NNN) montieren zu können. Bitte vergewissern Sie sich, was Sie für ein Bindungssystem montieren möchten.



Verwenden Sie NUR die mitgelieferten Bindungsschrauben!!!

Ziehen Sie diese handfest mit einem passenden Schraubendreher an!!!

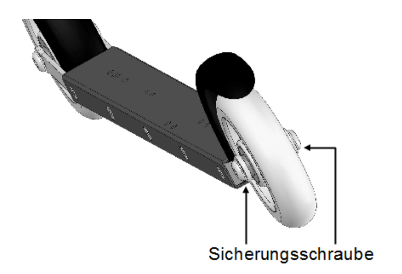
Verwenden sie KEINEN Akkuschrauber!!!



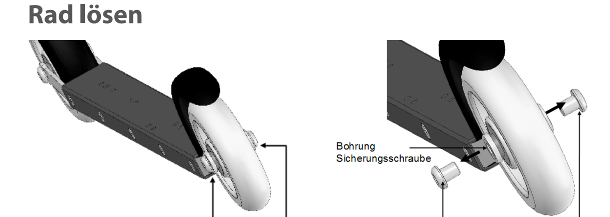
TIPP!!! Eine Bindungsschraube vor der Montage in die vorgesehenen Bindungslöcher ein- und wieder heraus drehen. Das erleichtert die spätere Bindungsmontage.

Radwechsel

Für den Radwechsel empfehlen wir ausschließlich den SRB Reparatur- Kit (Art.-nr SRB-Ers-01 sowie SRB-Ers-02) passend für Ihr Modell. Er beinhaltet alle notwendigen Werkzeugteile, um das problemlose Wechseln eines Rades zu gewährleisten.



Rad lösen





1. Lösen Sie beide Sicherungsschrauben

2. Nehmen Sie einen Zweitschlüssel und halten Sie beim Herausdrehen einer Sicherungsschraube gegen

3. Drehen Sie eine der beiden Sicherungsschrauben heraus

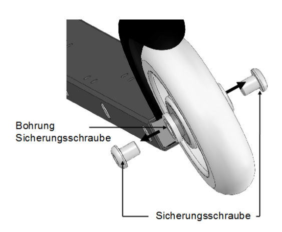
4. Nehmen Sie die aus dem Reparatur- Kit mit gelieferte Schraube ohne Sicherungskleber und drehen diese fest in die offene Bohrung hinein

5. Nehmen Sie einen Zweitschlüssel und halten Sie beim Herausdrehen der zweiten Sicherungsschraube gegen

6. Drehen Sie die zweite Sicherungsschraube heraus

7. Drehen Sie anschließend die Reparaturschraube heraus

Rad montieren





1. Vergewissern Sie sich, dass sich Achse und Distanzring in der richtigen Position befinden

2. Setzen Sie das Rad an die richtige Stelle zu der Bohrung für die Sicherungsschraube



Verwenden Sie ausschließlich neue Sicherungsschrauben für den Radwechsel!!!

3. Drehen Sie beide neuen Sicherungsschrauben hinein und ziehen diese handfest an



Vor Inbetriebnahme des Skirollers auf festen Sitz der Sicherungsschrauben achten!!!

Spurrichtung einstellen

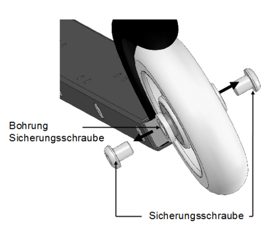
Wenn Sie eine Spurrichtungsänderung vornehmen:



1. Lösen Sie eine Sicherungsschraube des Rades

2. Drücken Sie das Rad leicht in die gewünschte Fahrtrichtung

3. Gelöste Sicherungsschraube wieder handfest anziehen!!!





Vor Inbetriebnahme des Skirollers auf festen Sitz der Sicherungsschrauben achten!!!

Wartung

Der Skiroller muss alle 10 Betriebsstunden auf fest sitzende Sicherungsschrauben überprüft werden. Hierbei benutzen Sie bitte das mitgelieferte Werkzeug.



Gegebenenfalls die Sicherungsschrauben handfest nachziehen!!!



Hinweis!!!
Eine regelmäßige Wartung dient zur Sicherheit des Gerätes!!!

Reinigung

Verwenden Sie eine Seifenlauge und warmes Wasser zum Reinigen Ihres Skirollers.



Die Kugellager sind wartungsfreie Lager. Nach dem Reinigen des Skirollers verwenden Sie ein ölhaltiges Reinigungstuch und behandeln alle Teile des Rollers mit diesem.



Die Lager sind nach dem Reinigen leicht mit einem Sprühöl zu behandeln!!! Keine chemischen Lösungsmittel und keinen Hochdruckreiniger zum Reinigen Ihres Skirollers verwenden!!!



Arno Barthelmes Zella-Mehlis GmbH
Albrechtsgarten 3
98544 Zella-Mehlis / Thüringen

Telefon: +49 (0) 36 82 - 40 09 06
Fax: +49 (0) 36 82 - 40 09 07

E-Mail: info@ski-roller.de
Web: www.ski-roller.de